



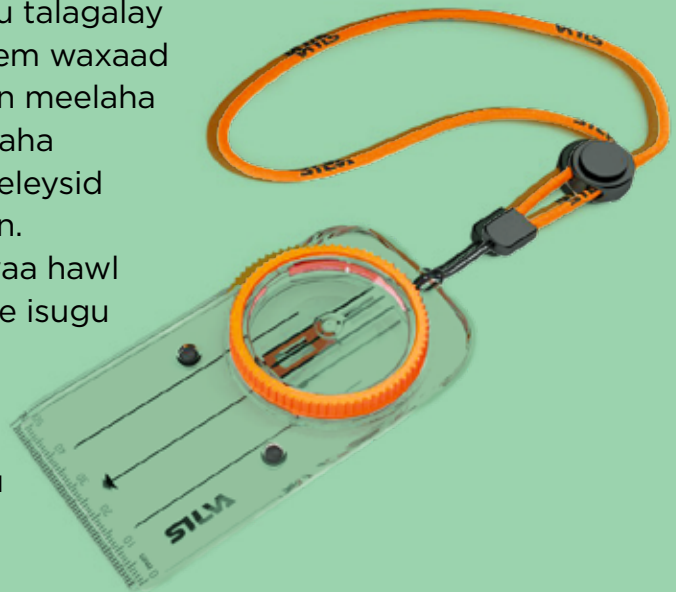
# JIHEYNTA XAAFADAADA

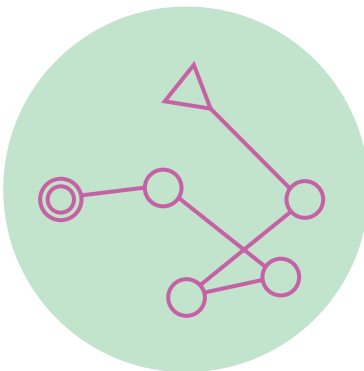
hittahem

# JIHEYNTA

**Jiheyntu macneheedu waa in dhulka lagu maro iyadoo la adeegsanayo khariidad iyo jiho-tuse. Dad badan oo badan ayaa garawsanaya sida ay madadaalo u tahay in la jimicsiyo jirka iyo maskaxda labadaba!**

Waxaan rabnaa inaan halkaan si kooban uga hadalno aasaaska jiheynta iyo wax ku saabsan Hittahem, oo ah hawl jiheynta oo loogu talagalay qof walba. Gudaha Hittahem waxaad ka heli doontaa koorsooyin meelaha la deggan yahay iyo goobaha nasashada, laakiin kama heleysid gudaha kaymaha waaweyn. Sidaa darteed Hittahem waa hawl ku habboon kuwa aan hore isugu dayin jiheynta. Koorasyadu waxay sidoo kale u soo bandhigaan waddooyin adag oo loogu talagalay jiheeyayaasha waayo'aragnimada leh.





## Waa maxay jiheyntu?

Ma ogtahay inaad jihaynayso maalin kasta markaad rabto inaad hesho meel cusub? Waxaad xusuus qorataa sharraxaadda, la barbar dhigtaa xaqiiqada, raadsataana bar-tilmaameed aad hiigsanayso. Ugu dambeyntiina waad imaataa – laga yaabee inaad rabto inaa la kulanto saaxiib ama aad rabto inaa ku raaxaysato muuqaal qurux badan.

Jiheyntu ciyaar ahaan waa uun wax la mid ah – nawaaxiga ku dhaqdhaqaaqida, helitaanka dariiqa saxda ah, gaarista dhamaadka iyo la wadaagida waayo'aragnimada kuwa kale.

Kooraska jiheyntu waxa uu ka kooban yahay bilow, kontaroolo taxane ah oo lagu soo booqanayo sida ay isugu xigxigaan, iyo goobta dhamaadka. Koontaroolada waxaa lagu calaamadeeyay goobaabo gudaha khariidada, dhulkana waxaa lagu calaamadeeyay calamo liimi-caddaan ah.

Waxaa suurtagal ah in lagu sameeyo jihaynta gudaha kaynta iyo magaalada labadaba, dhammaan deegaanadu waxay leeyihiin caqabadohooda. Tartamada waxaa inta badan lagu abaabulaa meelo cusub laakiin aad ayey u fiicantahay in lagu sameeyo jihaynta isla meesha dhowr jeer. Jiheyntu waa hab fiican oo lagu ogaan karo xaafaddaada ama qaybaha kala duwan ee Iswidhan!

# Isboortiga loogu talagalay nolosha

Yar ama weyn, bilaawe ama khibrad u lahaade – jiheyntu waa ciyaar ku habboon qof walbaa. Tartamada jiheyntu sida caadiga ah waxaa ka mid ah fasalo tartan ah oo loo qabto dadyowga jira da’aha 8 ilaa 85 sano, waxaadna inta badan arkaysaa dhowr jiil oo isku mar ka qayb qaadanaya. Qof kastaa wuu ka qaybqaadan karaa oo wuxuuna u samayn karaa jiheynta si ah shuruudahooda u qaaska ah, waligeedna ma ahan mid laga daahay in la bilaabo!

Jiheyntu waa wax aad uga badan ahaanshaha jimicsi iyo tartan – dhinaca bulshada waa qayb weyn oo ka mid ah isboortiga. Naadiyaal badan ayaa abaabula habeennada maraq iyo kafee cabida oo ay weheliyaan kulamo tababareed.

## Siyaabo badan oo lagu horumaro

Jiheyntu waxay kuu ogolaanaysaa inaad ku tababar qaadato waxyaabo badan oo kala duwan.

Waxaad:

- baran doontaa sida wax loo raadiyo
- ku tababar qaadan doontaa sida loo sugo tookadaada
- wanaajin doontaa xirfadahaaga dhaqdhaqaaqa
- wanaajin doontaa xaaladaada iyo xooggaaga
- ku tababar qaadan doontaa tirooyinka iyo siday lambarada u kala horreeyaan
- ku raaxaysan doontaa waxyaabaha dabiiciga ah
- la kulmi doontaa dad cusub
- heli doontaa isku-kalsoonan iyo dareen masuuliyadeed





## Ma ogeyd?

... Waxaa dalka Iswiidan ka jira ilaa 550 naadiyayaal jihayn kuwaas oo abaabula tababaro, tartamo iyo hawlaha indho-indheynta tababarada ka hor ku soo biiritaanka.

... Waxaa jira fursado badan oo la isugu dayi karo jiheynta, koox ahaan iyo kalinimo ahaan labadaba. Wax badan ka akhri dhammaadka warqad-yaradan macluumaadka!

# HITTAHEM

## Miyaa dooneysaa inaad bilawdo jiheynta?

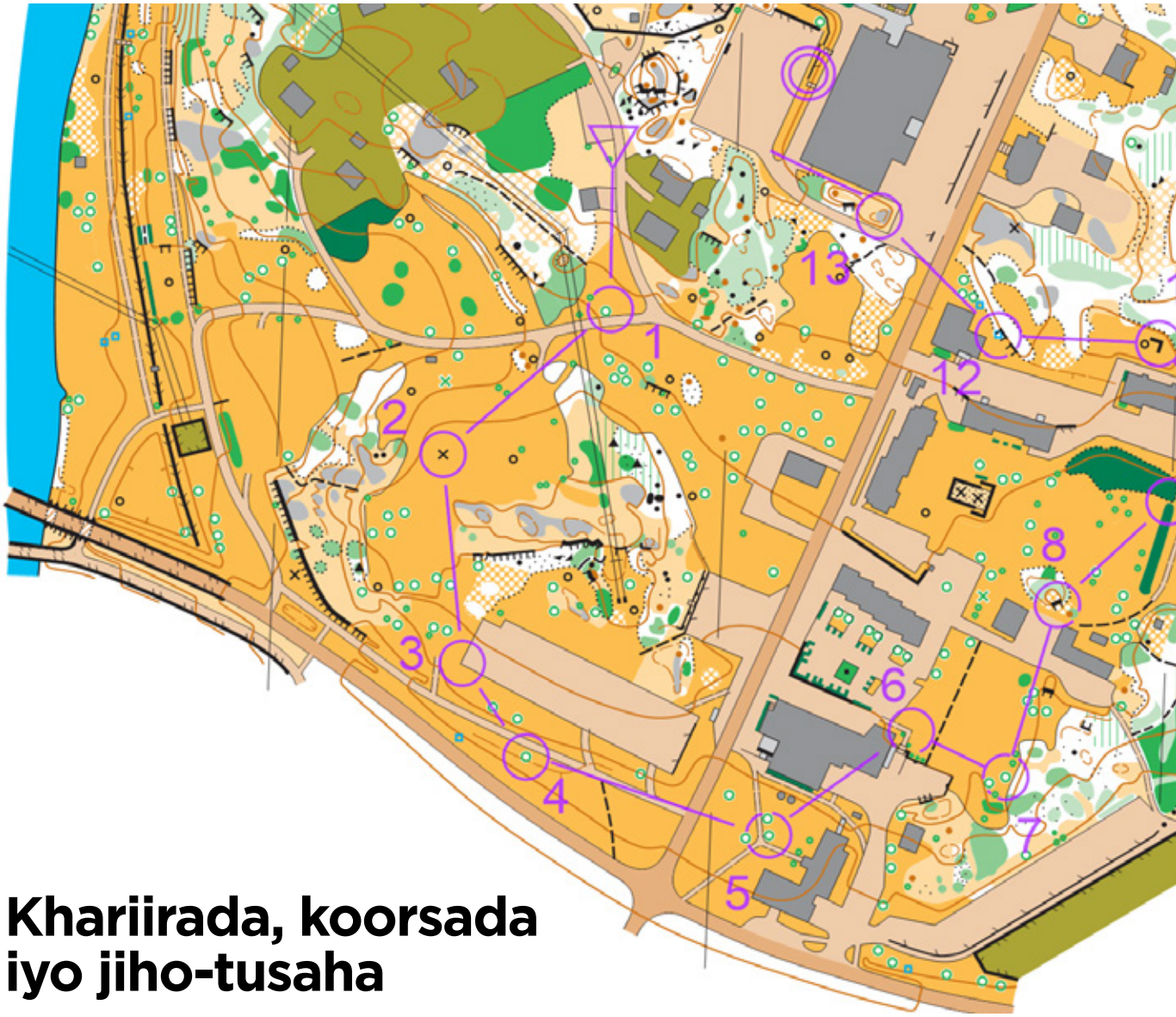
Hittahem waa nooc cusub oo jiheyn ah oo leh koorasyo lagu bixiyo meelaha la deggan yahay iyo goobaha nasashada kuwaas oo labadaba badbaado u ah dadka bilaabayaasha ah oona ku ah mid aan fududeyn jiheeyayaasha xilliyeedka ah labadaba. Orod kaligaa ama la orod saaxiibadaada, caawimaad ka hel dadka kale ee khibrad dheeraadka ah leh, oo qaab cusub u ogaaw xaafadaada! Hittahem waa bilaash; waxaad ka amaahan kartaa dhammaan qalabyada. Waxa kaliya ee aad u baahan tahay inaad naftaada u soo qaado waa surwaalo dhaadheer iyo kabo aa nafis ku dareemeyso. Haddii aad u baahan tahay caawimo ku aadan bilaabida, hoggaamiyayaasha ayaa garabkaaga ahaan doona si ay kuu taageeraan.



Ka akhri wax badan oo ku saabsan  
Hittahem gudaha websaydkeena.







## Khariirada, koorsada iyo jiho-tusaha

Khariidaddu waa muuqaal la fududeeyey oona la soo dhimay oo ah meel gaar ah. Cabbirka khariidaddu waa cabbirka inta dhabta ah ee la soo dhimay. Cabbirka 1:5000 waxay la macno tahay in 1 cm ee khariidaddu ay tahay 50 mitir dhab ahaantii. Calaamadaha ku dul yaalan khariirada waxeey muujiyaan guryo, waddooyinka la lugeeyo, waddooyinka, garoomada, buuraha yaryar, goobaha cawska leh iyo sifooyin kale ee waadixa ah ee dhulka ka muuqda ee aan inta badan isbedelin. Khariidadaha jiheynta ayaa loo sawiraa si isku mid ah aduunka oo dhan.

### **Koorsada min bilow ilaa dhamaad**




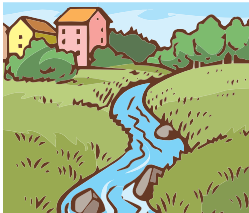
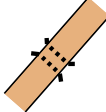
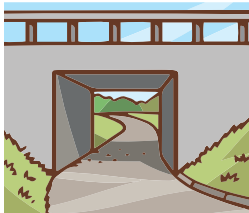


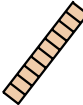
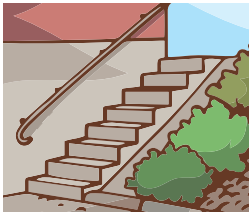








Dusha khariirada, koorsada jiheynta ayaa lagu daabacay midabka casuuska. Waxeey muujineysaa halka ah kontoroolada bilowga, dhamaadka iyo koorsada ay ku yaalan. Bilawga waxa lagu calaamadeeyay saddex xagal. Kontorool kasta waxaa lagu calaamadeeyay goobaabin iyo nambor tilmaamaya sida ay u kala horreeyaan kontaroolada oo ay tahay in loo booqdo. Dhammaadka waxa lagu calaamadeeyay goobaabin labajibbaaran.





## Calaamadaha khariirada

Halkan waxaa ku yaala qaar ka mid ah tusaalooyinka calaamadaha khariidadaha ee laga heli karo khariidadda tababarka ee Hittahem.

<p><b>Geed</b></p>	<p><b>Durdur, god</b></p>	<p><b>Dariiq-dhismo</b></p>
<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>
<p><b>Waddo, waddo qardajeex ah</b></p>	<p><b>Jaranjaro</b></p>	<p><b>Dhagax weyn</b></p>
<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>
<p><b>Gabi/cirif</b></p>	<p><b>Guri, dhismo</b></p>	<p><b>Haro</b></p>
<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>	<p></p> <p></p>

Cirbadda cas ee ku dhex taala jiho-tusaha waxay had iyo jeer tilmaamtaa woqooyiga. Markaad hayso khariidadda si falaarta woqooyiga ee khariidada ku taal ay u tilmaanto isla jihada cirbadda jiho-tusaha, waxaad ogaan kartaa jihada aad u baahan tahay inaad u baxdo si aad u gaadho goob koontarool.



## Xuquuqda Gelitaanka Dadweynaha

Waxaa mahadsan xaqa gelitaanka dadwaynaha, qof kasta oo ku nool Iswiidhan ama halkan booqasho ku jooga ayaa fursad u heysta inuu waqti ku qaato goobaha dabiiciga ah. Waa bilaash inaad gasho kaynta, goobaha nasashada iyo meelaha bannaanka ah. Waxa kale oo lagu oggol yahay inaad soo qaadato ubaxyo, miraha berri-ga iyo boqoshaada iyo inaad teendho ku seexato hal habeen.

### **Ha carqaladeyn, ha burburin**

Xuquuqda gelitaanka dadwaynaha ayaa si gaar ah muhiim ugu ah ciyaaraha jiheynta. Waxay ku qoran xuquuqo badan, laakiin sidoo kale waajibaadyo. Qof kasta oo waqti ku qaata goobaha dabiiciga ah waxaa laga filayaa inuu u muujiyo tixgelin xayawaanada, dabiiciga iyo dadka kale. Xeerka aasaasiga ah maaha in la carqaladeeyo oo aana la burburin. Xusuusnow inaad qashinkaaga guriga u soo qaadato!

## Jiheyntu waxay xoojisaa jidhka iyo maskaxda labadaba

Daraasadaha Iswiidhishka iyo kuwa caalamiga ahba waxay muujinayaan in jiheyntu aanay wanaajin caafimaadka jidhka oo keliya, balse ay sidoo kale wanaajineyso hawlaha kala duwan ee maskaxda. Ku tababar-qaadashada sida loo akhriyo khariidad, loo isticmaalo jiho-tuse oona loo kala goosho koontaroolo kala duwan waxay kicisaa oo ay xoojisaa qaybta maskaxda ee ka mas'uulka ah xusuusta, dhex-maritaanka iyo maskax ku khariidadaynta. Intaa waxaa dheer, cilmi-baaristu waxay muujineysaa in dadka si joogto ah u sameeya jiheynta ay asiibaan heer ka yar oo ah niyad-jabka, dhibaatooyinka caloosha iyo asasaqa/waalida. Faa'iidooyinka ayaa ku dabaqmaan qof kasta, iyadoon loo eegayn da'da, jinsiga ama heerka. Waxa ay si cad u muujinaysaa in aanay waligeed ahayn mid laga daahay in la bilaabo jiheynta!

## Isboortiga naadiga ayaa ka yagleelaya Iswiidhish iney dhaqaaqdo

Sida uu qabo Midowga Isboortiga Iswidhen, seddexdii qof ee Iswiidhishka ah mid ka mid ah ayaa xubin ka ah naadiyada isboortiga, taas oo ka dhigaysa dhaqdhaqaaqa isboortiga mid ka mid ah dhaqdhaqaaqyada caanka ah ee Iswidhen. Gudaha naadiga isboortiga, dadku waxay u shaqeeyaan si iskaa wax u qabso ah si ay uga qayb qaataan horumarinta ciyaaraha iyo bulshada. Ka xubin ahaan naadiga jiheynta, waxaad heli doontaa fursad aad naftaada ku lug yeeliso, tusaale ahaan ka tababare ahaan ama xubin ka mid ah guddiga, sidoo kale waxaad xaq u yeelan doontaa inaad ka codayso naadiga iyo shirarka sannadlaha ah ee ururka. Marka la eego mabaadi'deeda dimoqraadiga ah, isboortiga naadiyada Iswiidhan wuxuu gacan ka geystaa dimoqraadiyad weyn ee ka jirta guud ahaan Iswiidhan.

## Kaligaa tababar qaado adigoo adeegsanaya Hittaut

Hel goob-baaritaanada ku yaala deeganada magaalada iyo kaymaha kuu dhow, addoo isticmaalaya khariidad warqad ah ama abka Hittaut. Waxaa jira goob-baaritaano fudud iyo kuwo adag labadaba, qaarna waxeey yihiin kuwo ay wada geli karaan dadka oo dhan. Waxaad isticmaali kartaa Hittaut si kastaba ha ahaatee iyo mar kasta oo aad rabto inta lagu jiro muddo xilliyeedka, taas oo inta badan socota Maayo ilaa Oktoobar. Hittaut waa bilaash in la isticmaalo.



←  
**Akhri wax badan oo ku saabsan Hittaut!**



←  
**Abka Hittaut ee loogu talagalay Android**



←  
**Abka Hittaut ee loogu talagalay iOS**

## Miyaa dooneysaa inaad isku deydo jiheynta?

Ka hel naadiyada iyo hawlahaaga

Hittahem ee kuugu dhaw gudaha weybsaydkeena!

